



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		717 Kcal 25 Prot 36 Lip 80.1 Hc	1	549 Kcal 35,5 Prot 23,7 Lip 46.4 Hc	2	742 Kcal 21,1 Prot 29,3 Lip 97 Hc	3		
		Puré de alubias blancas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave con fideos Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan			
				630 Kcal 13,7 Prot 27,9 Lip 80.3 Hc	9	633 Kcal 30,5 Prot 24,1 Lip 72.4 Hc	10		
				Patatas con verdura Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan			
985 Kcal 35,1 Prot 27,7 Lip 124.2 Hc	13	675 Kcal 29,2 Prot 29,4 Lip 87.4 Hc	14	514 Kcal 24,4 Prot 21,2 Lip 54.6 Hc	15	586 Kcal 23,8 Prot 17,1 Lip 83.1 Hc	16	530 Kcal 26,5 Prot 20,8 Lip 56.9 Hc	17
Arroz con tomate Burger meat a la plancha Verduras y patata Yogur sabor Pan integral		Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Crema de judías verdes Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Filete de pollo guisado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
546 Kcal 26,7 Prot 20,1 Lip 67.3 Hc	20	824 Kcal 25 Prot 35,1 Lip 99.3 Hc	21	679 Kcal 24,7 Prot 28,2 Lip 80.5 Hc	22				
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Nuggets de pollo Patatas chips Yogur sabor Pan		Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan					

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.



Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Reduce el consumo de azúcar

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.



www.alcesa.es

¿Y para cenar?



Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Día mundial del suelo

5 de diciembre

Se celebró por primera vez en 2014. Su objetivo: concienciar sobre la importancia del suelo, sobre su salud y sobre una gestión de los recursos que puede proporcionar de la forma más sostenible. Que todos nos preocupemos por su cuidado y por el uso que se le da, tanto en agricultura como en cualquier otro ámbito.



De este amplio e importante recurso depende la alimentación y la vida del planeta: humanos y animales comemos alimentos que crecen en el suelo y que son básicos para nuestra alimentación (frutas, verduras, tubérculos, legumbres y cereales...). Por no hablar de animales, plantas y árboles que dependen de él para vivir. Pero su salud también es vital para el cuidado del planeta: cuanto más sano, más freno le pondremos al cambio climático.



Prueba a plantar algo en casa y cuida esta pequeña vida: riégala y vigíla. Cuando sea lo suficientemente grande, trasplántala a una maceta. Puedes usar lentejas o el hueso de una fruta.